スタジオプログラム内容解説一覧

有酸素系

プログラム名	持ち物	プログラム内容
UBOUND		1人用のトランポリンを使用し、ハイテンポな音楽に合わせて行う有酸素エクササイズプログラム。トランポリンの上で跳ぶ（バウンド）・ジョギングといったシンプルかつダイナミックな動きを繰り返すことで、体力・バランス感覚の向上と共に、心肺機能や体幹（コア）、筋力の向上が期待できます。
UNGjump		トランポリンを使用した、シンプルな動きと程よい強度で行う有酸素プログラム。繰り返しの動作が多く、エクササイズに集中できるのでトランポリンが初めての方も安心してご参加いただけます。
協栄シェイプボクシング		協栄ボクシングジムがプロデュースする、音楽に合わせたボクシング動作を行うプログラムです。
A-FIT　BOX		ボクシングの基本動作をベースに、音楽に合わせて全身を動かすボクササイズレッスンです。パンチやフットワークなどの動きを取り入れながら、無理なく有酸素運動を行います。運動量は調整できるため、老若男女どなたでもご参加いただけます。 しっかり汗をかいてリフレッシュしながら、フィットネスとしてのボクシングの楽しさを感じていただける内容です。

ダンス系

プログラム名	持ち物	プログラム内容
メガダンス		ヒップホップ、ラテン、ディスコ、ジャズなど世界のあらゆるジャンルで構成されるワールドダンスプログラムです。
ZUMBA		ラテンの音楽を中心としたアップビートな世界各国のリズムにのせて、楽しく簡単にエクササイズできるプログラム。簡単な振り付け（ステップ）を繰り返すことで脂肪燃焼効果が期待できます。
ベリーダンス		アラブや中東諸国を発祥とする民族舞踊、ウエスト周りのしなやかな動きとそれに合わせた四肢の動きを中心に行うダンスクラス。
DANCE WORKOUT		基本的なエアロビクスの動きと90年代のヒップホップのステップやムーブメントを軽快なリズムに乗って踊るダンスフィットネストレーニングです。
DISCO WORLD		70年代後半から、89年代に一世を風靡したディスコサウンドと定番のステップをフィットネス風にアレンジしたダンスエクササイズです。 ダンス初心者からディスコ経験者まで楽しめるプログラムです。
テーマパークダンス		テーマパークのショーやパレードなどで踊られている要素を取り入れたダンスプログラムです。（基礎にはバレエやジャズの動きも入ります）幸せや喜びを表現するための魅せ方を身につけます。エンターテイメント性をプラスした内容のダンスクラスです。

調整系・リラックス系

プログラム名	持ち物	プログラム内容
美軸フェイス		目や耳、口、鼻といった顔のパーツを使って顔から全身を整えていきます。凝り固まった顔の筋肉を活性化させると同時に、カラダのこわばりを解消していきます。
美軸ラインエクササイズ		体幹を伸ばす・縮める・捻じる動きで骨盤を安定させ、関節をしなやかに動かすことで、歪みを改善し、バランスのとれた身体を目指すプログラムです。
ボディメンテナンス		「自分の身体を自分で守る」をテーマに、セルフマッサージ、ストレッチ、トレーニングを行いながら身体を調整をしていきます。肩こり腰痛などの痛みを緩和し、 本来の正しい姿勢を目指していくクラス。
背骨コンディショニング	長めのフェイスタオル	肩こり腰痛に代表されるからだの痛み、各所の冷えむくみなどさまざまな不調が出るといわれている背骨の歪みを、体操や手技により改善する事によって症状の緩和を目指していくプログラムです。

ヨガ

プログラム名	持ち物	プログラム内容
リラックスヨガ		座位を中心としたアーサナ（ポーズ）・呼吸法・瞑想・自律訓練法により心身の緊張や疲れをほぐしていくプログラム。運動不足の解消を目的とする方や、初めての方にもおすすめするクラスです。※流派及び団体により指導の違いがある場合がございます。ご了承ください。
筋膜リリースヨガ		ヨガのポーズを使って全身の筋膜をリリースし、血液の循環を良くすることで身体のコリの解消、デトックス効果、姿勢改善が期待できる機能改善プログラムです。 道具は使わずに、ヨガの基本のポーズを行うので初めての方でも安心してご参加いただけます。
VolcanoYogaリフレッシュ		心身のリフレッシュを目的に、春夏秋冬に合わせたプログラムを3か月間同じ内容で実施します。季節毎の身体の変化や不調にアプローチし、健康体へと導きます。VolcanoYogaが初めての方や、体力に自信のない方にもおすすめするクラスで、集中力を高め、精神の安定やしなやかな身体作りを目指します。
VolcanoYogaデトックス		心身のデトックスを目的に、春夏秋冬に合わせたプログラムを3か月間同じ内容で実施します。季節毎の身体の変化や不調にアプローチし、健康体へと導きます。VolcanoYogaに慣れてきた方や、メリハリのある身体を手に入れたい方におすすめするクラスで、立位を中心とした様々なポーズにチャレンジをします。
VolcanoYogaビギナー		十分な呼吸と共にヨガの基本ポーズを実施します。ヨガが初めての方、久しぶりに運動をする方でも安心して参加いただけるクラスです。 柔軟性の向上・デトックス・冷えの改善・体質改善のきっかけとなる効果が期待できます。
VolcanoYogaミドル		VolcanoYogaの経験があり、様々なポーズを楽しみたい方におススメするクラスです。バランスポーズやコアを高めるポーズにもチャレンジし、習得していきます。シェイプアップ・ボディメイクを目的とする方にもおススメのクラスです。
VolcanoYogaリンパフロー		リンパの流れを良くし、毒素を流しながら、美脚やすっきりとしたフェイスラインを整えるアーサナ(ポーズ)を中心に行う、ホットヨガプログラムです。※流派及び団体により指導の違いがある場合がございます。ご了承ください。
VolcanoYoga骨盤調整		骨盤周りや背中周りを中心としたアーサナ（ポーズ）を行う、ホットヨガプログラム。下半身のむくみが気になる方、冷え性の方におすすめするプログラムです。※流派及び団体により指導の違いがある場合がございます。ご了承ください。
VolcanoYogaオリジナル		季節や気候に合わせたポーズをバランスよく行い、心身の調整を図るクラスです。初めての方でもご参加いただけます。 ※オリジナルプログラムの為、内容はインストラクターにより異なります。
ZENSEE ～禅×Yoga シンギングボウル～		禅・ヨガ・マインドフルネスを融合した45分間のプログラムです。動く瞑想、静かな瞑想を繰り返しながら心と身体を整えていきます。 このZENSEEに加え、シンギングボウルの倍音浴を組み合わせていきます。シンギングボウルの振動は、私たちの身体の約70%を占める『水分』に働きかけます。 心地よい振動で、深いリラックス感と快眠を感じる新しいリセットタイムをお届けします。

ピラティス

プログラム名	持ち物	プログラム内容
ピラティス		インナーマッスル・体幹の筋肉を鍛えることを目的とし強化やコントロール力を身につけるには最適なプログラムです。

LESMILLS

プログラム名	持ち物	プログラム内容
BODYATTACK		ランニング、ランジ、ジャンプなどのアスレチックエクササイズと、プッシュアップやスクワットなどの筋力強化エクササイズを組み合わせたワークアウトで、シェイプアップをしながらカロリー燃焼を目指す人におすすめのワークアウトです。
BODYPUMP		音楽に合わせてバーベルを使い全身を鍛えるワークアウト。低～中負荷で高回数行うため、身体を引き締めたい方におすすめのプログラムです。
BODYCOMBAT		音楽に合わせてパンチやキックなど格闘技全般の動きを繰り出す効果的な有酸素運動によって、楽しみながら全身を鍛えることができるプログラムです。
GRIT～カーディオ～		心肺機能を向上し、スピードをつけ、カロリー燃焼を最大限にするクラス。様々な自重のエクササイズで、あなたが結果を得られるようにするためのチャレンジを提供します。
GRIT～ストレングス～		筋力を向上し、引き締まった筋肉を作るクラス。バーベルやプレートを使ったエクササイズに加え自重のエクササイズで、主要な筋肉群を鍛えます。
GRIT～アスレチック～		アスリートのように動ける身体を作るクラス。ステップ台を使い、ジャンプ系のエクササイズとアジリティトレーニングを組み合わせ、瞬発力を強化し、引き締まった鍛えられた身体を作ります。
BODY BALANCE～ストレングス～		太極拳、ヨガ、ピラティスの要素を取り入れたプログラムです。柔軟性アップ・体幹強化だけではなく、心を落ち着かせるメンタルケアにも効果的です。 ストレングスクラスでは、体幹トレーニングを中心に行います。
LESMILLS DANCE		ヒット曲に合わせて踊る１曲完結型のダンスプログラムです。世界のダンス・ジャンルからインスピレーションを受けたの動きを取り入れており、動きがシンプルで繰り返しが多いため習得しやすく初めての方にもおすすめのワークアウトです。

JEXER YOKOHAMAオリジナル

WOW!HIP		バンドを使ってヒップトレーニングをするクラスです。ヒップアップ、脂肪燃焼、腰痛改善など様々な効果に期待できます。フォーム練習の時間もあるので、正しいフォームで効果的にトレーニングできます。自分一人ではチャレンジできないレベルまでインストラクターがサポートし、終わった後は達成感でいっぱいになること間違いなしです！